

# L'expressió corporal a l'Educació Física

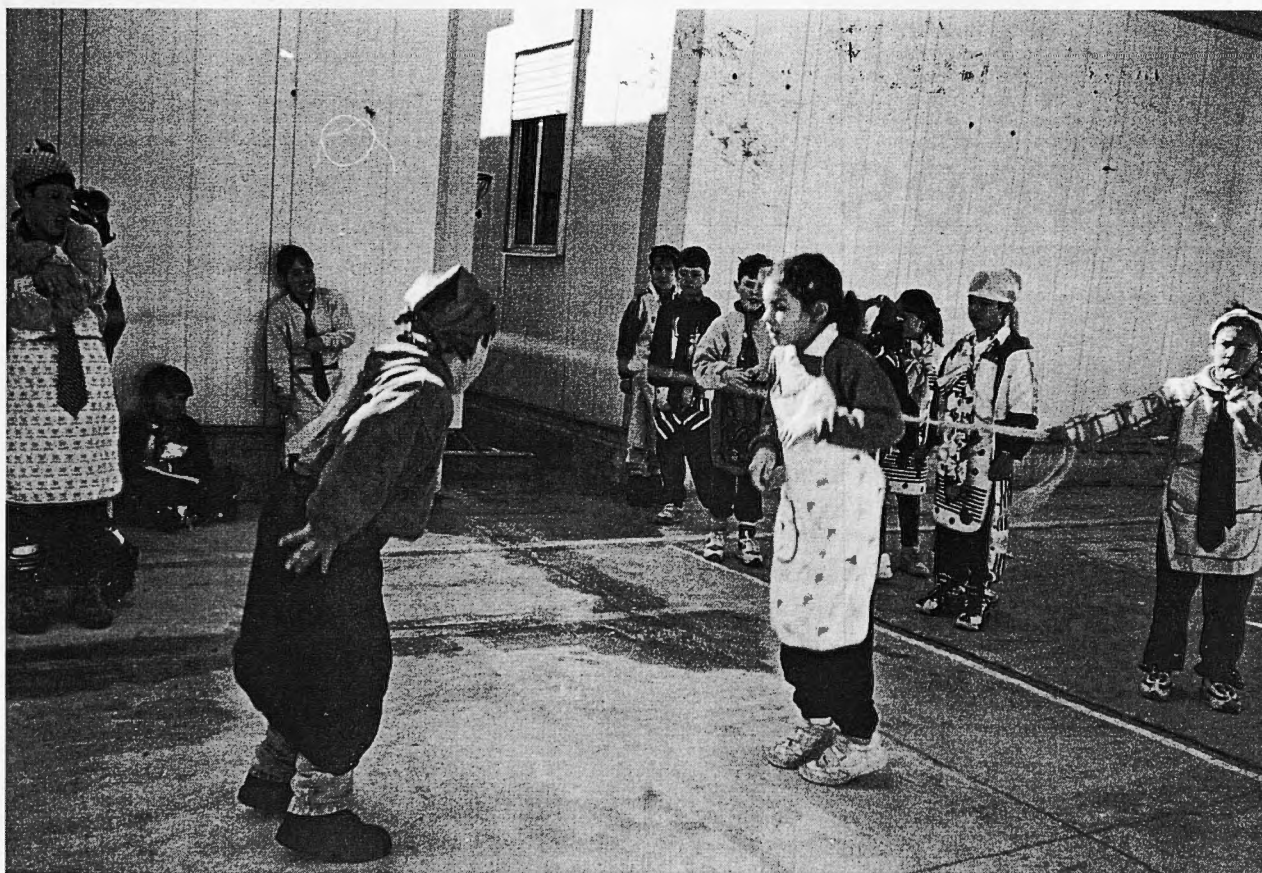
Antònia Pol Torres \*

L'expressió corporal, des del punt de vista pedagògic, considera el moviment com a mitjà d'expressió i comunicació. L'home com a ésser social, sempre ha tengut la necessitat de relacionar-se,

d'establir una relació que doni lloc a una comunicació. Podem pensar que la necessitat d'expressar-se és universal. Però perquè es doni una comunicació cal tenir un vehicle que faci de transmissor, la

paraula és el principal, però ho és també i encara ho és més en els infants, el propi cos.

El cos és un dels instruments a través del qual ens manifes-



tam, coneixem el món i aprenem les experiències de la vida. A través dels ulls, el rostre, les mans, les postures, la utilització de l'espai, la manera de caminar... emetem una gran quantitat d'informació. És a través de tots aquests canals corporals que nosaltres exterioritzam molts d'aspectes de la nostra personalitat, és a dir, a través del moviment del cos es produeix l'emissió, conscient o no, de signes i de missatges que diuen moltes coses de nosaltres i de com és la nostra persona. Com diu Stoke a Sefchovich (1.992):

*«L'Expressió Corporal és una manifestació espontània existent des de sempre tant en sentit ontogenètic com a filogenètic, és un llenguatge que permet a l'ésser humà expressar sensacions, emocions, sentiments i pensaments amb el seu cos, integrant-lo d'aquesta manera a altres llenguatges expressius com la parla, el dibuix i l'escriptura».*

Als centres d'Educació Infantil i d'Educació Primària, l'Expressió Corporal ens pot proporcionar un bon conjunt de tècniques per poder contribuir a aconseguir el segon Objectiu General de l'Educació Primària, que diu:

*«Comunicar-se a través de mitjans d'expressió verbal, corporal, visual, plàstica, musical i matemàtica, desenvolupant el raonament lògic, verbal i matemàtic, com també la sensibilitat estètica, la creativitat i la capacitat per fruit de les obres i manifestacions artístiques»*

L'Expressió Corporal ens ofereix mitjans per tenir major consciència, desenvolupament i maduració de totes aquestes vies de comunicació no verbal, alhora que també possibilita que l'infant trobi una sortida a tot el món que bull dintre seu, una forma d'expressar els seus sentiments.

Però no el podem deixar sol en aquest afer. La nostra intervenció ha de possibilitar que :

Cada infant s'expressi motriument, faci propostes, manifesti

i interactui en el seu procés. Nosaltres hem d'orientar-los, donar-los idees, suggeriments, hem de ser els seus «animadors» a través de la nostra actitud i de la proposta

**A través del moviment del cos es produeix l'emissió, conscient o no, de signes i de missatges que diuen moltes coses de nosaltres i de com és la nostra persona.**

ti les seves necessitats i desitjos a partir d'una feina personal.

Es creï la consciència de pertànyer a un grup a partir del treball conjunt en parelles, trios o altres agrupacions.

La mestra ha d'inspirar, motivar i ha de ser capaç d'establir

atractiva d'activitats. Per altra banda, no hem d'oblidar que la finalitat és que l'infant adquireixi un domini corporal tal que li sigui més fàcil manifestar-se, però sense que en cap moment l'esforç del progrés tècnic impedeixi el plaer de l'aprenentatge i del moviment, això produiria la pèrdua d'espontaneïtat i



certs límits que puguin ajudar a l'infant a trobar les seves formes personals d'expressar, de sentir... També és molt important aconseguir un ambient on l'alumne es senti segur, allà on no es senti jutjat pels companys ni pel mestre, sinó que aquests l'acompanyin

podria crear ansietat, cosa que dificultaria els fins específics de l'Expressió Corporal .

Els educadors, hem d'observar, escoltar, reflexionar, analitzar i proposar activitats que vagin eliminant els desequilibris dels dos hemisferis cere-

brals, ja que culturalment ens han ensenyat a sobrevalorar unes habilitats sobre unes altres. L'hemisferi cerebral esquerra processa la informació de manera concreta, analítica i lògica, i és a través d'aquest procés que realitzam un tipus d'aprenentatge: el cognitiu o intel·lectual. Però a través de l'hemisferi cerebral dret aprenem intuïtivament i perceptualment allò relacionat amb l'espai i el nostre cos dintre d'ell, és a dir, tot allò que està vinculat amb les emocions, l'efecte, la fantasia i la imaginació. Així hi ha persones que aprenen fàcilment a través de la lògica, del pensament analític i d'altres que aprenen a través de la intuïció, l'experiència concreta i la percepció. Del desenvolupament

creació de recursos interns a partir del coneixement de si mateix i de les seves possibilitats i les seves limitacions.

D'una manera molt general, els objectius que ens podríem marcar amb els nostres alumnes girarien entorn a:

**A-** Conèixer i desenvolupar les qualitats expressives del propi cos en l'espai i en el temps.

**B-** Afavorir la "introspecció", la reflexió i el coneixement de les possibilitats personals.

**C-** Potenciar el desenvolupament de la creativitat.

**D-** Millorar les relacions socials.

## Del desenvolupament equilibrat dels dos hemisferis depèn l'estabilitat emocional, la capacitat de comunicar-se i d'expressar-se.

equilibrat dels dos hemisferis depèn l'estabilitat emocional, la capacitat de comunicar-se i d'expressar-se. Des del punt de vista educatiu ens interessa ensenyar a partir d'un enfocament global que abarqui totes les capacitats i desenvolupi les possibilitats completes de la persona.

*L'objectiu primordial del treball en Expressió Corporal amb infants s'ha d'entendre a partir del respecte a la unitat de cada un d'ells. S'ha de potenciar el desenvolupament de formes variades d'expressió creativa i autoconeixement afavorint per igual les capacitats motrius com la seva seguretat personal, l'autoestima, el seu potencial creatiu, i la*

Aquests aspectes es condensen en tres grups de temes que vénen a resumir els continguts de l'Expressió Corporal:

### **A- Jo m'expres com:**

-Un ser biològic.

-Un ser que capta a través dels sentits els missatges del medi que m'envolta.

-Un ser que és capaç d'emocions i sentiments: plaer, dolor, amor, fred, calor...

-Un ser que és capaç de relacionar-se amb els altres éssers humans: amistat, amor, odi...

-Un ser psicològic amb dubtes i afirmacions.

**B- Jo m'identific amb els altres.**

**C- Jo construeix i creo amb la meua imaginació.** (Bertrand i Dumot a Gallego Ortega. (1.995).

## PROPOSTA

### D'ACTIVITATS

Les propostes de joc que podem oferir es podrien agrupar en tres tipus:

**- Expressió lliure:** moviments, gestos, accions que expressen la «ressonància» interior que provoca a l'individu un estímul sensorial extern, pot ser una melodia, una frase, una paraula, una imatge...

*Per exemple:* distribuïm els infants per parelles. Un ordenarà amb frases curtes accions de manera continuada, deixant el temps precís perquè l'altre les faci, obeint les veus i sense aturar-se a pensar: "Camina... corr... riu.... pren cafè... pentinat... fes el llit... saluda... menja un gelat...."

**-Joc d'expressió:** l'element imaginatiu és bàsic. La consigna que es sol donar és «actua com si...» La imaginació fa transformar la realitat.

*Per exemple:* proposam als infants que caminin lliurement per la sala imaginant tenir baix els seus peus diferents tipus de sòl que el professor anirà suggerint i que condicionarà la seva marxa. Possibilitats:

- Caminar per l'arena de la platja.

- Caminar per damunt el gel.



- Caminar per la neu.
- Caminar per dins l'aigua.
- Caminar sobre un pont.

Els alumnes, recordant les sensacions de la seva pròpia experiència d'aquest mitjans o fent ús de la seva imaginació, expressaran utilitzant el cos les dificultats de moviments.

**-Joc dramàtic:** és la representació d'una situació en la que sorgeix un problema, realitzada per un grup d'actors que prèviament han adoptat uns papers. Dins les sessions d'educació física aquest joc dramàtic pot sorgir d'una manera espontània sense guió, i aleshores estam fent improvisacions.

*Per exemple:* el professor té preparades una sèrie de foto-

grafies on es mostren situacions diferents i en dona una a cada grup d'infants, aquests han de donar vida a la imatge i han de muntar una història. Els temes poden ser molt variats: una família que mira el televisor, dues parelles ballant, uns infants a la platja...

#### Activitats per cicles:

Aquests tres tipus de jocs poden agafar més pes segons l'etapa evolutiva dels infants, així tenim que:

- *Educació infantil:* predominen els jocs d'expressió lliure i espontània.

- *Primer cicle de primària:* molts de jocs d'expressió i inici del joc dramàtic organitzat.

- *Segon i tercer cicle:* jocs dramàtics ben organitzats. L'interès pedagògic es troba en el procés creador i en que l'infant passi pel rols diferents d'actor, d'autor, d'escenògraf, d'espectador i de crític. □

\* *Mestra d'EF.*

## BIBLIOGRAFIA

**SEFCHOVICH G.**

Expresión corporal y creatividad, Trillas, Mexico, 1.992.

**GALLEGO ORTEGA J.L. (Coordinador),**

Educación Infantil. Aljibe, Madrid, 1995.

**MASCARÓ, Pere.**

Apunts curs: «Juguem fent teatre». (no publicats), 1.997



Torre de l'Amor, 4 Apartat 142  
Tel. (971) 724176 Fax 726252  
07001 Palma de Mallorca

E-mail: editorial.moll@oce.es  
Comandes Tel/Fax (971) 761422  
http://www.ocea.es/home.htm

## LLIBRES DE LLENGUATGE

**Tot un sistema d'aprenentatge fet per autors mallorquins pensant en les necessitats pedagògiques de les nostres escoles**

## EDUCACIÓ PRIMÀRIA

**Primer curs: ANSA PER ANSA. QUADERNS 1,2,3.**

Elisabet Abeyà, Maria Fortuny, Assumpta Mascaró i Andreu Terrades. Dotats amb fitxes de treball i Guia del mestre.

Iniciació a la lectura: **DE MICA EN MICA.** Sèrie de 20 llibrets de lectura progressiva. Text de Ramon Bassa. Dibuixos d'Aina Bonner.

**Sèrie ALBA.** Cada llibre acompanyat de la seva guia didàctica.

Autors: Ramon Bassa, Miquel Cabot, Ramon Díaz, Joan Lladonet i Immaculada Pastor.

Segon curs: **ALBA 2**

Tercer curs: **ALBA 3**

Quart curs: **ALBA 4**

Cinquè curs: **ALBA 5**

Sisè curs: **ALBA 6**

### Llibres de lectura:

Col·leccions **AIXÒ ERA I NO ERA, TITELLES, TIRURANY i SOL ALT**

## EDUCACIÓ SECUNDÀRIA E.S.O.

Cada llibre acompanyat de la seva guia didàctica

Autors: Ramon Bassa, Miquel Cabot, Ramon Díaz, Joan Lladonet i Immaculada Pastor

Primer curs: **LLENGUA CATALANA 1**

Segon curs: **LLENGUA CATALANA 2**

Tercer curs: **LLENGUA CATALANA 3**

Quart curs: **LLENGUA CATALANA 4**

### Llibres de lectura:

Col·leccions **SOL ALT, LA FINESTRA, ILLES D'OR i BIBLIOTECA BÀSICA DE MALLORCA**